سلسلة مقالات مترجمة | (١٠)

هل حقًا يمكن للقمر أن يؤثر على صحتك؟

الكاتبة: د. ماريا كاهوت Maria Cohut



ترجمة: فريق البيضاء

Albaydha
Albaydha.sa

شغل القمرُ العقلَ البشري على مرّ العصور، عبدته الشعوب في جميع أنحاء العالم باعتباره إلهًا، ومعتقدين أنه يملك قوة حقيقية للتأثير على حياتهم وصحتهم.

لكن هل هذا صحيح؟ في هذه المقالة سنتحقق من ذلك.

نستفتح الحديث بمقولة (هاروكي موراكامي Haruki Murakami): "كان القمر يراقب الأرض عن قرب لفترة أطول من أي شخص آخر، لذا يجب أن يكون قد شهد جميع الظواهر التي وقعت وجميع الأعمال التي ارتكبت على هذه الأرض".

فلطالما فُتنت العقول البشرية بالقمر، وعلى مر العصور قام البشر بعبادته ودراسته، واعتمدوا عليه في التنبؤ لمستقبل حياتهم وأحوالهم الصحية. وقد استمر هذا الافتتان بالقمر حتى يومنا هذا، ففي هذا العام احتفلنا بالذكرى السنوية الخمسين لهبوط (أبولو ١١) على سطح القمر، ومهمته هي الأولى من نوعها، حيث كانت تهدف إلى إنزال إنسان على سطح القمر، وتقوم ناسا بوضع خطط لإرسال طاقم بشري آخر إلى القمر في عام ٢٠٢٤.

يؤثر القمر على كوكب الأرض ببعض الظواهر الطبيعية، فعند اكتمال القمر يؤدي التجاذب بينه وبين الأرض إلى حدوث المد والجزر البحري.

وبما أن القمر يؤثر على مثل هذه الأمور فإن الناس يعتقدون أيضًا أنه يمكن أن يؤثر على مختلف جوانب الصحة البدنية والعقلية.

ولكن هل هذا صحيح؟ وإلى أي مدى؟ سنبيّن ذلك بالآتي:

أولًا: القمر ودورات الحيض:

لا يزال بعض الناس يطلقون على دورة الحيض الدورة القمرية، ويظل العديد منهم على قناعة بأن هناك شكلًا من أشكال التزامن بين مراحل القمر وأوقات الطمث لدى النساء.

وهناك عدد لا يحصى من صفحات الإنترنت وتطبيقات الهواتف الذكية التي تزعم أنها تساعدك على تتبع دورة القمر أو لتحقيق التزامن الكامل بين أوقات الطمث ومراحل القمر.

بل إن البعض يقدمون المشورة للقراء بشأن كيفية زيادة فرص الحمل إلى أقصى حد عن طريق أخذ مراحل القمر في الاعتبار.

ولكن هل مرحلة القمر يمكن أن تؤثر على فرص الخصوبة؟

إن القول بارتباط الدورة الشهرية بمنازل القمر بطريقة مبنية على أن الدورة الشهرية تستمر في المتوسط ٢٨ يومًا، وهي بطول دورة القمر تقريبًا، فيستغرق القمر ٢٧ يومًا و٧ ساعات و٤٣ دقيقة لإكمال دورة واحدة حول الأرض و٢٩٫٥ يومًا لإكمال مراحل القمر.

وفي السبعينيات والثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضي، أشارت دراسات مختلفة ضيقة النطاق إلى أن فترات الطمث ومراحل الإباضة تتزامن مع مرحلة "النور" وهي: الفترة التي تسبق اكتمال القمر، ومرحلة "الظلام" وهي: الفترة التي تسبق أول أطوار القمر.

كما أشارت بعض تلك الدراسات إلى وجود ارتباط بين مراحل القمر والتغيرات في مستويات هرمون الميلاتونين الذي يساعد على تنظيم دورات النوم والاستيقاظ ومرحلة دورة الحيض.

ومؤخرًا في عام ٢٠٠٥م أشارت إحدى الدراسات التي تعمل مع مجموعة صغيرة من جمهورية نيبال إلى أن: النساء اللاتي تتزامن لديهن مرحلة الإباضة مع اكتمال القمر واللاتي يحملن أثناء اكتمال القمر من الأرجح أن يلدن ذكورًا، واللاتي حملن قبل اكتمال القمر كنّ أكثر عرضة لولادة الإناث.

ومع ذلك فمن غير المتوقع أن تكون معظم الفترات متزامنة مع أطوار معينة من القمر، فقد تكون مجرد صدفة؛ وذلك لأن دورات الحيض يمكن أن تستمر ما يتراوح بين ٢١ و٣٥ يومًا، كما يمكن أن يتغير طولها مع تقدم العمر وبسبب عوامل هرمونية.



وقد أُجريت دراسة أخرى مؤخرًا على (٧٤) أنثى في سن الإنجاب ولمدة سنة واحدة نقضت القول بوجود ارتباط بين منازل القمر ودورات الحيض ولم تجد الدراسة أي علاقة على الإطلاق بين الحيض والخصوبة ومراحل القمر.

ثالثًا: القمر والصحة النفسية:

ثمة معتقد آخر شائع على نطاق واسع يرى أصحابه أن القمر يؤثر على المزاج والصحة النفسية، وأن اكتمال القمر على وجه الخصوص يمكن أن يجعل الناس أكثر عدوانية، وفي التراث الشعبي الخيالي يؤدي اكتمال القمر إلى تحول الإنسان إلى مستذئب -مخلوق أسطوري-، وهذا يعكس افتتاننا المستمر بالإمكانيات الوحشية للبشر.

وأشارت إحدى الدراسات التي أجريت في عام ١٩٨٤م إلى أنه من المرجح أن يزداد معدل الإجرام في الليل مع اكتمال القمر؛ وقد يكون هذا بسبب موجات المد والجزر البشرية الناجمة عن جاذبية القمر.

وهناك أبحاث حديثة نشرت في عام ٢٠٠٩م، تشير إلى أن مرافق الطب النفسي تزداد خلال اكتمال القمر، وقد وجدت هذه الدراسة الصغيرة، التي بحثت في سجلات (٩١) مريضاً -يعانون من اضطرابات سلوكية عنيفة وحادة- أن ٢٣٪ من هذه الحالات حدثت أثناء اكتمال القمر.

وكتب الباحثون في ورقتهم الدراسية: "أن هذا كان ضعف العدد تقريبًا مقارنةً لمراحل القمر الأخرى".

ومع ذلك تناقضت أبحاث أخرى مع هذه الفكرة، فنُشرت دراسة في مجلة الطب النفسي عام ١٩٩٨ م حاصلها أنه لا يوجد أي علاقة إحصائية بين أي مرحلة من مراحل القمر وتزايد السلوك العنيف.

وفي عام ٢٠١٩م قام باحثون من سويسرا والولايات المتحدة بتحليل بيانات (١٧،٩٦٦) فردًا تم علاجهم في ١٥ جناحًا مختلفًا للطب النفسي على مدى ١٠ سنوات، ولم تجد هذه الدراسة أي دليل على ارتفاع العدوانية خلال مرحلة اكتمال القمر.

وأكد الباحثون في ورقة الدراسة: "يبدو أن القول بأن القمر يؤثر على السلوك البشري غير صحيح إلى حد كبير حسب نتيجة عدد كبير من الأبحاث، بما فيها الدراسة الحالية التي فشلت في دعم هذه الفكرة".

وكتبوا أيضًا: "لا توجد أسباب لاستمرار مثل هذه المعتقدات عند العقلاء، بل هي مستمرة في الآراء العاطفية البدائية وعند من يرى بأننا لا نتحمل وحدنا مسؤولية سلوكياتنا"

وللحصول على إجابات مقنعة يشدد الباحثون على ضرورة أن ننظر إلى بيولوجيتنا وسياقنا الإنساني للحصول على الإجابات حول المستقبل، بدلًا من أن ننظر إلى الأجرام السماوية.

انتهى المقال بتصرف.

الكاتبة: د. ماريا كاهوت Maria Cohut **| مراسلة علمية، وكاتبة وباحثة مستقلة، ومهتمة بالدماغ البشري والتاريخ الطبي.**

المقال المترجم يتضمن معلومات يمكن الاستفادة منها، ولا يلزم مَن نَقَلَه موافقة الكاتب في منطلقاته، أو إقرار معتقده وتوجهاته.